

การเปลี่ยนผ่านจากความเหงาสู่ความหมายของชีวิตในผู้สูงอายุระยะท้าย : กรณีศึกษา “มะเร็งไม่กินใจ”  
Transforming Loneliness into Meaning at the End of Life among Older Persons:  
A Case Study of “Cancer Cannot Consume the Heart”

อรอุมา อินทฉาย<sup>1</sup>

บทคัดย่อ

ความเหงา (loneliness) เป็นปัญหาทางจิตสังคมที่สำคัญในผู้สูงอายุ โดยเฉพาะในผู้ที่เผชิญกับการเจ็บป่วยเรื้อรังหรืออยู่ในช่วงท้ายของชีวิต ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพทางจิตใจ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และคุณภาพชีวิต บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์กระบวนการเปลี่ยนผ่านจากความเหงาไปสู่การค้นพบความหมายของชีวิตในช่วงท้าย ผ่านกระบวนการรับฟังเชิงลึก (deep listening) และการสร้างชุมชนกรุณา (compassionate community) โดยใช้กรณีศึกษาเรื่องเล่า “มะเร็งไม่กินใจ” ของผู้สูงอายุหญิงที่ป่วยเป็นมะเร็งระยะท้าย

การศึกษานี้ใช้วิธีการศึกษาเชิงคุณภาพแบบกรณีศึกษา (qualitative case study) โดยใช้เครื่องมือสื่อสารเชิงเหยียวยา “การรดฤดูฝน” (Monsoon Cards) ของกลุ่ม Peaceful Death เพื่อเปิดพื้นที่ให้ผู้สูงอายุสะท้อนประสบการณ์ภายใน จากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์ผ่านโมเดลภูเขาน้ำแข็งของซาเทียร์ (Satir Iceberg Model) เพื่อทำความเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมที่ปรากฏภายนอกกับความรู้สึก การรับรู้ และความต้องการเชิงลึกของผู้สูงอายุ

ผลการศึกษาพบว่า ความเหงาของผู้สูงอายุมีรากฐานจากการสูญเสียบุคคลสำคัญ การลดลงของความสัมพันธ์ทางสังคม และการถูกตีตราทางสังคมจากความเข้าใจผิดเกี่ยวกับโรคมะเร็ง การเปิดพื้นที่ของการรับฟังเชิงลึกช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถสะท้อนความรู้สึกและความต้องการภายในได้อย่างปลอดภัย ซึ่งนำไปสู่การออกแบบกิจกรรมกลุ่ม “มะเร็งไม่กินใจ” เพื่อสร้างความเข้าใจในชุมชนผู้สูงอายุ ส่งผลให้ความสัมพันธ์ทางสังคมได้รับการฟื้นฟู ความรู้สึกโดดเดี่ยวลดลง และผู้สูงอายุสามารถค้นพบความหมายของชีวิตในช่วงท้ายได้อีกครั้ง

ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่า การดูแลผู้สูงอายุระยะท้ายควรมุ่งเน้นการดูแลแบบองค์รวม โดยให้ความสำคัญกับมิติทางจิตใจ ความสัมพันธ์ทางสังคม และการสร้างพื้นที่ของการรับฟังในชุมชน เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตและศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ในช่วงบั้นปลายของชีวิต

**คำสำคัญ** ความเหงาในผู้สูงอายุ, การรับฟังเชิงลึก, ชุมชนกรุณา, การดูแลระยะท้าย

<sup>1</sup> ผู้อำนวยการศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางละมุง จังหวัดชลบุรี กองส่งเสริมสวัสดิการและคุ้มครองสิทธิผู้สูงอายุ กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

## Abstract

Loneliness is a significant psychosocial issue among older persons, particularly those experiencing chronic illness or approaching the end of life. This condition may adversely affect psychological well-being, sense of self-worth, and overall quality of life. This article aims to analyze the process of transforming loneliness into the discovery of meaning at the end of life through deep listening and the development of a compassionate community. The study is based on a narrative case study titled “Cancer Cannot Consume the Heart,” which reflects the lived experience of an older woman with terminal cancer.

This study employed a qualitative case study approach. A therapeutic communication tool known as Monsoon Cards, developed by the Peaceful Death, was used to create a safe space for the older person to reflect on her inner experiences. The collected data were analyzed using the Satir Iceberg Model in order to understand the relationship between observable behaviors and the underlying dimensions of feelings, perceptions, and deeper human needs.

The findings reveal that loneliness among older persons may arise from several factors, including the loss of significant relationships, the decline of social connections, and social stigma resulting from misconceptions about cancer. The process of deep listening enabled the older woman to safely express her emotions and inner needs, which led to the development of a group activity titled “Cancer Cannot Consume the Heart” to promote understanding within the older adult community. As a result, social relationships were restored, feelings of isolation were reduced, and the older woman was able to rediscover meaning in her remaining life.

The study suggests that end-of-life care for older persons should adopt a holistic approach that emphasizes psychological well-being, social relationships, and the creation of listening spaces within the community. Such an approach can enhance quality of life and preserve human dignity during the final stage of life.

**Keywords:** Loneliness, Deep Listening, Compassionate Community, End-of-Life Care

## บทนำ

### “แผลที่หลัง...ยังไม่เจ็บเท่าความเหงา”

ถ้อยคำสั้น ๆ จากผู้สูงอายุหญิงรายหนึ่งที่กำลังเผชิญกับโรคมะเร็งระยะท้ายสะท้อนให้เห็นถึงความทุกข์ทางจิตใจที่ลึกซึ้งยิ่งกว่าความเจ็บปวดทางร่างกาย ประโยคดังกล่าวมิได้เป็นเพียงการบอกล่าประสพการณ์ส่วนบุคคลของผู้สูงอายุนั้น หากยังสะท้อนให้เห็นถึงปรากฏการณ์ทางสังคมที่สำคัญเกี่ยวกับ “ความเหงาในผู้สูงอายุ” (loneliness among older persons) ซึ่งกำลังกลายเป็นประเด็นสำคัญในสังคมผู้สูงอายุทั่วโลก

ประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ (complete aged society) ซึ่งส่งผลให้ประเด็นด้านคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุได้รับความสนใจเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุที่เผชิญกับความเจ็บป่วยเรื้อรัง ภาวะพึ่งพิง หรืออยู่ในช่วงท้ายของชีวิต การเปลี่ยนแปลงทางประชากรดังกล่าวทำให้การดูแลผู้สูงอายุไม่ได้จำกัดอยู่เพียงการดูแลด้านสุขภาพกายเท่านั้น แต่ยังรวมถึงการดูแลมิติทางจิตใจ ความสัมพันธ์ทางสังคม และความหมายของชีวิตในช่วงบั้นปลายด้วย

ความเหงาเป็นประสบการณ์ทางจิตสังคมที่เกิดจากการรับรู้ถึงการขาดความสัมพันธ์ที่มีความหมายกับผู้อื่น และสามารถเกิดขึ้นได้แม้บุคคลนั้นจะไม่ได้อยู่เพียงลำพัง (Weiss, 1973) งานศึกษาจำนวนมากชี้ให้เห็นว่าความเหงามีความสัมพันธ์กับปัญหาสุขภาพหลายด้าน เช่น ภาวะซึมเศร้า ความเสื่อมถอยของสุขภาพกาย การลดลงของความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ (Hawkey & Cacioppo, 2010) นอกจากนี้ งานวิจัยทางระบาดวิทยายังพบว่าความเหงาและการแยกตัวทางสังคมมีความสัมพันธ์กับความเสี่ยงต่อการเสียชีวิตก่อนวัยอันควรในระดับที่ใกล้เคียงกับปัจจัยเสี่ยงด้านสุขภาพอื่น ๆ เช่น การสูบบุหรี่หรือโรคอ้วน (Holt-Lunstad et al., 2015)

ในบริบทของผู้สูงอายุที่เผชิญกับความเจ็บป่วยเรื้อรังหรืออยู่ในระยะท้ายของชีวิต ความเหงามักทวีความรุนแรงมากขึ้น เนื่องจากผู้สูงอายุต้องเผชิญกับการสูญเสียบุคคลสำคัญ การลดลงของบทบาททางสังคม และการเปลี่ยนแปลงของเครือข่ายความสัมพันธ์ในชีวิต ความเปลี่ยนแปลงดังกล่าวอาจส่งผลให้ผู้สูงอายุรู้สึกโดดเดี่ยว ขาดความหมายในชีวิต และสูญเสียความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การทำความเข้าใจประสบการณ์ความเหงาของผู้สูงอายุจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาระบบการดูแลที่คำนึงถึงมิติทางจิตใจ สังคม และความเป็นมนุษย์ควบคู่กับการดูแลด้านสุขภาพกาย

อย่างไรก็ตาม งานศึกษาที่ผ่านมาเกี่ยวกับความเหงาในผู้สูงอายุมักมุ่งเน้นการวิเคราะห์เชิงปริมาณ เช่น การวัดระดับความเหงา ปัจจัยเสี่ยง หรือผลกระทบต่อสุขภาพ ขณะที่การทำความเข้าใจประสบการณ์ภายในของผู้สูงอายุผ่านเรื่องเล่าและกระบวนการสื่อสารเชิงเยียวยายังมีการศึกษาค่อนข้างจำกัด โดยเฉพาะในบริบทของผู้สูงอายุที่อยู่ในระยะท้ายของชีวิต ซึ่งประสบการณ์ด้านอารมณ์ ความสัมพันธ์ และการค้นหาความหมายของชีวิตมักมีความซับซ้อนและต้องการการทำความเข้าใจในเชิงลึก

กรณีศึกษา “มะเร็งไม่กินใจ” เป็นเรื่องเล่าที่สะท้อนประสบการณ์ของผู้สูงอายุหญิงรายหนึ่งที่ป่วยเป็นมะเร็งระยะท้ายและอาศัยอยู่ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางละมุง จังหวัดชลบุรี เรื่องเล่านี้เปิดเผยให้เห็นถึงประสบการณ์ของความเหงา ความสูญเสีย และความต้องการการยอมรับจากสังคมของผู้สูงอายุในช่วงท้ายของชีวิต ขณะเดียวกันยังสะท้อนให้เห็นถึงบทบาทของกระบวนการรับฟังเชิงลึก (deep listening) การใช้เครื่องมือสื่อสารเชิงเยียวยา เช่น การ์ดฤดูฝน (Monsoon Cards) และการสร้างความเข้าใจในระดับชุมชน ซึ่งสามารถช่วยฟื้นฟูความสัมพันธ์ทางสังคมและช่วยให้ผู้สูงอายุค้นพบความหมายของชีวิตในช่วงบั้นปลายได้

ดังนั้น บทความนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์ประสบการณ์ความเหงาของผู้สูงอายุในช่วงท้ายของชีวิตผ่านกรณีศึกษา “มะเร็งไม่กินใจ” และเพื่อทำความเข้าใจบทบาทของกระบวนการรับฟังเชิงลึกและการสร้างความเข้าใจในระดับชุมชนในการฟื้นฟูความสัมพันธ์ทางสังคมและการสร้างความหมายของชีวิตในช่วงบั้นปลายของผู้สูงอายุ

## กรอบแนวคิดทางทฤษฎี

### 1. ความเหงาในผู้สูงอายุ (Loneliness among Older Persons)

ความเหงา (loneliness) เป็นภาวะทางจิตใจที่เกิดจากการรับรู้ถึงการขาดความสัมพันธ์ที่มีความหมายกับผู้อื่น และอาจเกิดขึ้นได้แม้บุคคลนั้นจะไม่ได้อยู่เพียงลำพัง Weiss (1973) อธิบายว่าความเหงาสามารถแบ่งออกได้เป็นสองมิติ ได้แก่ emotional loneliness และ social loneliness โดย emotional loneliness เกิดจากการสูญเสียบุคคลสำคัญในชีวิต เช่น คู่ชีวิตหรือบุคคลที่มีความผูกพันทางอารมณ์อย่างใกล้ชิด ขณะที่ social loneliness เกิดจากการขาดเครือข่ายทางสังคมหรือความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มสังคม

ในบริบทของผู้สูงอายุ ความเหงามักเกิดจากการเปลี่ยนแปลงของบทบาททางสังคมในช่วงชีวิต เช่น การเกษียณอายุ การสูญเสียคู่ชีวิต หรือการลดลงของปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพทางจิตใจและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญ (Hawkley & Cacioppo, 2010) กรณีศึกษาผู้สูงอายุในบทความนี้สะท้อนให้เห็นว่าความเหงาเกิดขึ้นทั้งในมิติของ emotional loneliness จากการสูญเสียคู่ชีวิต และ social loneliness จากการขาดความสัมพันธ์ทางสังคมและการถูกตีตราในชุมชน

### 2. การรับฟังเชิงลึก (Deep Listening)

การรับฟังเชิงลึก (deep listening) เป็นกระบวนการสื่อสารที่เน้นการรับฟังอย่างตั้งใจ เปิดพื้นที่ให้ผู้พูดสามารถสะท้อนความรู้สึก ความกังวล และประสบการณ์ภายในได้อย่างปลอดภัย โดยปราศจากการตัดสินหรือการตีความล่วงหน้า แนวคิดดังกล่าวมีบทบาทสำคัญในกระบวนการดูแลแบบประคับประคอง (palliative care) ซึ่งมุ่งเน้นการดูแลผู้ป่วยแบบองค์รวม ครอบคลุมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ (World Health Organization, 2020)

การรับฟังเชิงลึกช่วยให้ผู้ป่วยระยะท้ายสามารถถ่ายทอดประสบการณ์ภายในที่ยากต่อการสื่อสารออกมาเป็นคำพูด และช่วยสร้างความเข้าใจระหว่างผู้ดูแลและผู้ป่วย กระบวนการดังกล่าวจึงมีบทบาทสำคัญในการช่วยให้ผู้ป่วยสามารถเผชิญกับช่วงเวลาสุดท้ายของชีวิตอย่างมีความหมาย

### 3. การ์ดฤดูฝน (Monsoon Cards)

การ์ดฤดูฝน (Monsoon Cards) เป็นเครื่องมือสื่อสารเชิงเยียวยาที่พัฒนาโดย Peaceful Death<sup>2</sup> เพื่อสนับสนุนการสื่อสารและการสะท้อนความรู้สึกในกระบวนการดูแลผู้ป่วยระยะท้าย เครื่องมือนี้ถูกออกแบบเพื่อช่วยเปิดพื้นที่สำหรับการสนทนาเกี่ยวกับความรู้สึก ความกลัว ความหวัง และความต้องการของผู้ป่วยในช่วงท้ายของชีวิต

---

<sup>2</sup> เป็นองค์กรภาคประชาสังคมในไทย ก่อตั้งปี 2561 เพื่อส่งเสริมการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายอย่างมีคุณภาพและศักดิ์ศรี ผ่านโครงการต่างๆ เช่น สมุดเบาใจ และชุมชนกรุณา โดยร่วมมือกับภาครัฐและเครือข่ายเพื่อพัฒนานโยบายและสร้างสังคมที่เอื้อต่อการ “ตายดี”

การใช้การ์ดดูใจช่วยให้ผู้ป่วยสามารถสะท้อนประสบการณ์ภายในได้อย่างปลอดภัย และช่วยให้ผู้ดูแลสามารถเข้าใจความต้องการเชิงลึกของผู้ป่วยมากยิ่งขึ้น เครื่องมือนี้จึงเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการสื่อสารเชิงเยียวยาที่สนับสนุนการดูแลผู้ป่วยระยะท้ายแบบองค์รวม

#### 4. โมเดลภูเขาน้ำแข็งของซาเทียร์ (Satir Iceberg Model)

โมเดลภูเขาน้ำแข็งของซาเทียร์ (Satir Iceberg Model) เป็นกรอบแนวคิดที่ใช้ในการทำความเข้าใจประสบการณ์ภายในของมนุษย์ โดยอธิบายว่าพฤติกรรมที่ปรากฏภายนอกเป็นเพียงส่วนหนึ่งของประสบการณ์ทั้งหมด ขณะที่ความรู้สึก การรับรู้ ความคาดหวัง และความปรารถนาที่แท้จริงซ่อนอยู่ในระดับที่ลึกกว่า (Satir, Banmen, Gerber, & Gomori, 1991)

การใช้โมเดลนี้ช่วยให้ผู้ดูแลสามารถเข้าใจมิติทางอารมณ์และความต้องการภายในของผู้ป่วยได้ลึกซึ้งมากขึ้น ซึ่งมีความสำคัญอย่างยิ่งในการดูแลผู้ป่วยระยะท้ายที่มักเผชิญกับความซับซ้อนทางอารมณ์และการค้นหาความหมายของชีวิต

#### 5. ชุมชนกรุณา (Compassionate Community)

แนวคิด Compassionate Community เสนอว่าการดูแลผู้ป่วยระยะท้ายไม่ควรเป็นหน้าที่ของบุคลากรทางการแพทย์เพียงอย่างเดียว แต่ควรเป็นความรับผิดชอบร่วมกันของชุมชน (Kellehear, 2005) แนวคิดนี้เน้นการสร้าง ความเข้าใจ ความเอื้ออาทร และการสนับสนุนระหว่างสมาชิกในชุมชน เพื่อช่วยให้ผู้ป่วยระยะท้ายสามารถใช้ชีวิตช่วงสุดท้ายได้อย่างมีศักดิ์ศรีและมีความหมาย

ในบทความนี้ แนวคิดชุมชนกรุณาถูกนำมาใช้เพื่ออธิบายกระบวนการสร้างความเข้าใจและการฟื้นฟูความสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุในชุมชน ผ่านกิจกรรม “มะเร็งไม่กินใจ” ซึ่งมีส่วนช่วยลดการตีตราทางสังคมและเสริมสร้างความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน

### เรื่องเล่าจากเหตุการณ์จริง: “มะเร็งไม่กินใจ”<sup>3</sup>

#### ความเจ็บปวดที่ซ่อนอยู่หลังบาดแผล

เหตุการณ์นี้เกิดขึ้นภายในห้องทำแผลของศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางละมุง จังหวัดชลบุรี ขณะที่ฉันกำลังทำความสะอาดบาดแผลลึกบนแผ่นหลังของคุณยายรายหนึ่ง ซึ่งเป็นแผลที่เกิดจากผลกระทบของการรักษาด้วยเคมีบำบัดจนเนื้อชั้นลึกถูกทำลาย ในขณะที่ฉันพยายามลงมืออย่างระมัดระวังที่สุดเพื่อไม่ให้คุณยายเจ็บปวด คุณยายกลับเอ่ยขึ้นด้วยน้ำเสียงแผ่วเบาว่า “แผลที่หลัง...ยังไม่เจ็บเท่าความเหงาเลยคะ”

ประโยคนี้ทำให้ฉันหยุดมือและตระหนักว่า ความทุกข์ของคุณยายในขณะนั้นไม่ใช่เพียงเรื่องของสังขาร แต่คือภาวะการสูญเสียความหมายของชีวิต ฉันจึงตัดสินใจใช้กระบวนการ “การรับฟังเชิงลึก” ร่วมกับเครื่องมือ “การ์ดดูใจ” เพื่อเปิดพื้นที่ให้คุณยายได้บอกเล่าความในใจ

#### ความจริงผ่านการ์ด 3 ใบ

เมื่อคุณยายเริ่มเลื่อกการ์ด ความจริงที่ถูกทับถมไว้ก็ค่อย ๆ ปรากฏออกมา

<sup>3</sup> รางวัลชมเชย การประกวดเรื่องเล่าจากใจ “การดูแลแบบประคับประคอง” ชื่อผลงาน “มะเร็งไม่กินใจ” ปี พ.ศ.๒๕๖๘ คณะแพทยศาสตร์ศิริราช มหาวิทยาลัยมหิดล งาน Siriraj Palliative Care Day 2025 เขียนโดย นางสาวอรอุมา อินทนาย ผู้อำนวยการศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางละมุง จังหวัดชลบุรี

- ความพังทลายของความหวัง: คุณยายเลือกการ์ด “หมดหวัง” พร้อมเล่าถึงความสูญเสียคู่ชีวิตด้วยโรคมะเร็ง จากคนที่เคยพึ่งพาตนเองได้ กลับต้องกลายเป็นคนไร้ที่พึ่งเมื่อต้องย้ายเข้ามาอยู่ในสถานสงเคราะห์โดยไม่ได้เตรียมใจ

- ความเจ็บเพื่อคนข้างหลัง: การ์ดใบต่อมาคือ “น้อยใจ” คุณยายสารภาพว่าแท้จริงแล้วโหยหาการติดต่อจากพี่และน้อง แต่เลือกที่จะเก็บตัวเงียบและไม่ยอมโทรศัพท์หาใคร เพราะกังวลว่าความห่วงใยของตนจะถูกมองว่าเป็นภาระทางการเงินสำหรับครอบครัว

- トラバปทางสังคม: การ์ดที่สะท้อนความเจ็บปวดที่สุดคือ “อยากตาย” ซึ่งสาเหตุไม่ได้มาจากตัวโรค แต่มาจากความเข้าใจผิดของเพื่อนสมาชิกในสถานสงเคราะห์ ที่คิดว่าโรคมะเร็งเป็นโรคติดต่อ สายตาที่รังเกียจและการถูกปลีกตัวจากสังคมทำให้คุณยายรู้สึกว่ายั่งยืนคือพื้นที่ปลอดภัยเดียวที่เหลืออยู่ และเฝ้ารอเพียงวันสุดท้ายของชีวิต

### คืน “ที่ยืน” และความหมายให้หัวใจ

เพื่อแก้ไขปัญหานี้ กิจกรรมกลุ่ม “มะเร็งไม่กินใจ” จึงถูกจัดขึ้น โดยเปลี่ยนบทบาทคุณยายจากผู้ป่วยมาเป็นผู้เล่าเรื่อง (Storyteller) เพื่อบอกเล่าความสัตย์จริงจากใจให้เพื่อนสมาชิกฟัง

ในวันนั้น บรรยากาศรอบตัวเปลี่ยนไปอย่างเห็นได้ชัด จากสายตาที่ระแวงกลายเป็นน้ำตาแห่งความเห็นอกเห็นใจ เพื่อนผู้สูงอายุหลายคนเดินเข้ามาโอบกอดและเอ่ยคำขอโทษที่คุณยายถูกเข้าใจผิดมาตลอด การได้รับการยอมรับและการมีตัวตนในชุมชนอีกครั้งเปรียบเสมือนอาหารใจที่ทำให้คุณยายกลับมา มีรอยยิ้ม

เรื่องราวของคุณยายพิสูจน์ให้เห็นว่า แม้มะเร็งจะกัดกินร่างกาย แต่ไม่อาจแตะต้องหัวใจที่มีมิตรภาพและความรักโอบอุ้มไว้ และนั่นคือสิ่งที่เปลี่ยนช่วงเวลาสุดท้ายของชีวิตให้กลายเป็น “วันสุดท้ายที่งดงาม” ได้อย่างแท้จริง

### วิธีการศึกษา

การศึกษานี้เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพแบบกรณีศึกษาเชิงเรื่องเล่า (qualitative narrative case study) โดยมุ่งทำความเข้าใจประสบการณ์ภายในของผู้สูงอายุที่เผชิญกับความเหงาในช่วงท้ายของชีวิตผ่านเรื่องเล่าจากประสบการณ์จริงของผู้ใช้บริการ แนวทางการศึกษาเชิงกรณีศึกษาช่วยให้สามารถสำรวจความหมายของประสบการณ์ชีวิต กระบวนการทางอารมณ์ และพลวัตของความสัมพันธ์ทางสังคมของผู้สูงอายุได้อย่างลึกซึ้งในบริบทของสถานการณ์จริง

การศึกษาดำเนินการในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางละมุง จังหวัดชลบุรี ซึ่งเป็นหน่วยงานภายใต้กรมกิจการผู้สูงอายุที่มีภารกิจในการส่งเสริมสิทธิสวัสดิการ การคุ้มครอง และการดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะเปราะบางทั้งด้านสุขภาพและสังคม รวมถึงการดูแลต่อเนื่องในระยะท้ายของชีวิต ศูนย์ดังกล่าวจึงเป็นพื้นที่ที่สะท้อนบริบทของการดูแลผู้สูงอายุที่มีความซับซ้อนทั้งในมิติทางกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ

ผู้ให้ข้อมูลหลักในการศึกษานี้คือผู้สูงอายุหญิงรายหนึ่งที่ป่วยเป็นมะเร็งระยะท้ายและอาศัยอยู่ในศูนย์ดังกล่าว กรณีศึกษานี้ได้รับการคัดเลือกเนื่องจากสะท้อนประสบการณ์ของความเหงา การสูญเสีย และการถูกตีตราทางสังคม ซึ่งมีความสำคัญต่อการทำความเข้าใจมิติทางจิตสังคมของผู้สูงอายุในช่วงท้ายของชีวิต

การเก็บข้อมูลดำเนินการผ่านกระบวนการสนทนาเชิงลึก โดยใช้แนวทางการรับฟังเชิงลึก (deep listening) เพื่อเปิดพื้นที่ให้ผู้สูงอายุสามารถสะท้อนประสบการณ์ชีวิต ความรู้สึก และความต้องการภายในของตนเองได้อย่างปลอดภัย ในกระบวนการสนทนา ผู้ศึกษาใช้เครื่องมือสื่อสารเชิงเยียวยา “การ์ดฤดูฝน” (Monsoon

Cards) ซึ่งพัฒนาโดยกลุ่ม Peaceful Death เพื่อช่วยกระตุ้นการสื่อสารและการสะท้อนความรู้สึกของผู้ป่วยระยะท้าย เครื่องมือนี้ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถถ่ายทอดประสบการณ์ชีวิตผ่านการเลือกการ์ดคำที่สะท้อนความหมายของความรู้สึกในช่วงเวลาต่าง ๆ ของชีวิต

ข้อมูลที่ได้จากการสนทนาถูกบันทึกในรูปแบบการบันทึกกรณีศึกษา (case recording) ตามแนวทางการปฏิบัติงานด้านสังคมสงเคราะห์ จากนั้นนำข้อมูลดังกล่าวมาร้อยเรียงเป็นเรื่องราวเชิงกรณีศึกษา (narrative case) เพื่อสะท้อนประสบการณ์ชีวิตของผู้สูงอายุ และใช้เป็นฐานข้อมูลสำหรับการวิเคราะห์เชิงความหมาย

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้กรอบแนวคิดโมเดลภูเขาน้ำแข็งของซาเทียร์ เพื่อทำความเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมที่ปรากฏภายนอกกับประสบการณ์ภายในของผู้สูงอายุ ซึ่งประกอบด้วยระดับของพฤติกรรม ความรู้สึก การรับรู้ ความคาดหวัง และความต้องการเชิงลึก กระบวนการวิเคราะห์ดังกล่าวช่วยให้สามารถอธิบายความเชื่อมโยงระหว่างประสบการณ์ความเหงา กระบวนการรับฟังเชิงลึก และการฟื้นฟูความสัมพันธ์ทางสังคมในช่วงท้ายของชีวิตได้อย่างเป็นระบบ เพื่อเสริมสร้างความน่าเชื่อถือของการศึกษา ผู้ศึกษาได้ดำเนินการทบทวนบันทึกกรณีศึกษาและบริบทของการดูแลผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้การตีความข้อมูลสะท้อนประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลอย่างถูกต้อง รวมทั้งใช้การตีความเชิงความหมาย (interpretive analysis) เพื่อทำความเข้าใจประสบการณ์ชีวิตของผู้สูงอายุในมิติทางจิตใจและสังคมอย่างลึกซึ้ง

ในการนำเสนอกรณีศึกษา ผู้ศึกษาได้ปกปิดข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ให้ข้อมูล เพื่อคุ้มครองสิทธิและความเป็นส่วนตัวของผู้สูงอายุ และคำนึงถึงหลักจริยธรรมในการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับมนุษย์

อย่างไรก็ตาม การศึกษานี้เป็นกรณีศึกษาเพียงรายเดียว ซึ่งสะท้อนประสบการณ์ในบริบทเฉพาะของสถานสงเคราะห์ผู้สูงอายุ จึงไม่สามารถสรุปทั่วไปกับผู้สูงอายุทุกกลุ่มได้

## ผลการศึกษา

ผลการศึกษาพบว่ากระบวนการเปลี่ยนผ่านจากสภาวะความเหงาสู่การค้นพบความหมายของชีวิตในช่วงท้ายของผู้สูงอายุในกรณีศึกษานี้ มีพลวัตที่ชัดเจนผ่าน 3 ระยะสำคัญ ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความเชื่อมโยงระหว่างประสบการณ์ภายในและการเยียวยาโดยชุมชน

### ระยะที่ 1 : ประสบการณ์ของความเหงาและภาวะ "ตายทางสังคม" (Social Death)

ในระยะเริ่มต้นของการศึกษา พบว่าผู้สูงอายุต้องเผชิญกับสภาวะความสูญเสียแบบซ้อนทับ (Cumulative Loss) ซึ่งไม่ได้ส่งผลกระทบเพียงแค่ระดับอารมณ์ แต่สั่นคลอนไปถึงรากฐานของความหมายในชีวิต โดยปัจจัยสำคัญที่หล่อหลอมความเหงาให้กลายเป็นความทุกข์ทรมาน มีดังนี้

- **วิกฤตการณ์แห่งการสูญเสียที่ฟังพียง:** การเสียชีวิตของคู่ชีวิตซึ่งเป็นเสาหลักทางใจ ทำให้เกิดภาวะความเหงาทางอารมณ์ (Emotional Loneliness) อย่างรุนแรง ส่งผลให้ผู้สูงอายุสูญเสียความมั่นคงทางอารมณ์และมองเห็นอนาคตเป็นความมืดมน

- **การลดทอนคุณค่าผ่านตราบาปทางสังคม (Stigma):** การเปลี่ยนผ่านจากสถานะผู้พึ่งพาตนเองได้สู่อาวตัยในสถานสงเคราะห์ที่ในอดีตนิยามว่า “คนไร้ที่พึ่ง” เป็นแรงกระแทกที่ลดทอนความภาคภูมิใจในตนเองซ้ำเติมด้วยความเข้าใจผิดของสังคมรอบข้างที่มองว่าโรคมะเร็งเป็นโรคติดต่อ นำไปสู่การถูกกีดกันทางสังคม (Social Loneliness)

- **ภาวะความจำยอมในสัมพันธภาพ:** ความรู้สึก “น้อยใจ” ที่เกิดจากการพยายามปกป้องครอบครัวไม่ให้ต้องรับภาระ ส่งผลให้ผู้สูงอายุเลือกที่จะตัดการเชื่อมโยงกับคนรักและเก็บความโดดเดี่ยวไว้เพียงลำพัง

● **เสียงสะท้อนจาก "การ์ดฤดูฝน": เรื่องเล่าของหัวใจที่แหลกสลาย**

ผ่านเครื่องมือสื่อสารเชิงเยียวยา การ์ดฤดูฝน (Monsoon Cards) ความเหงาที่เคยเป็นนามธรรมได้ถูกแปลความเป็นรูปธรรมผ่านการเลือกสื่อสภาวะจิตใจ 3 ประการ

● **“หมดหวัง” (The Loss of Anchor):** สะท้อนถึงความพังทลายของแผนการชีวิตหลังเกษียณเมื่อคู่ชีวิตจากไปก่อนเวลาอันควร ทิ้งไว้เพียงความเว้าแหว่งที่การรักษาทางกายมีอาจเยียวยาได้

● **“น้อยใจ” (The Silent Burden):** สะท้อนถึงความเจ็บปวดที่เกิดจากการลดบทบาทตนเองลงในระดับครอบครัว โดยมีความกังวลว่าความรักและความโหยหาที่ส่งไปอาจถูกตีความว่าเป็นเพียง "ภาระทางการเงิน"

● **“อยากตาย” (The Cry for Dignity):** เป็นผลลัพธ์สุดท้ายของการถูกลบเลือนตัวตน (Invisibility) เมื่อความป่วยไข้ทางกายถูกมองด้วยสายตาที่รังเกียจจากเพื่อนในชุมชน จนผู้สูงอายุรู้สึกว่าการสิ้นลมหายใจอาจเป็นทางเลือกเดียวที่ทำให้พ้นจากภาวะ “ตายทางสังคม”

**บทสรุปของระยะที่ 1:** ความเหงาของผู้สูงอายุจึงไม่ใช่เพียงเรื่องของปัจเจกบุคคล แต่เป็นผลผลิตของความสูญเสีย ความผิดหวัง และการขาดพื้นที่แห่งความเข้าใจจากสังคม สภาวะนี้เองที่กลายเป็นจุดเริ่มต้นสำคัญที่ทำให้ทีมผู้ดูแลต้องใช้ กระบวนการรับฟังเชิงลึก (Deep Listening) เพื่อก้าวข้ามผ่านเปลือกนอกของพฤติกรรมการแยกตัว และเข้าถึงความต้องการภายในที่แท้จริงในระยะต่อมา

**ระยะที่ 2 : การเปิดพื้นที่ของความรู้สึกและการเยียวยาบาดแผลทางใจ (Opening Space for Feelings and Trauma Healing)**

ภายหลังจากที่ผู้สูงอายุได้สะท้อนสภาวะเบื้องต้นผ่านการเลือกการ์ด “หมดหวัง” “น้อยใจ” และ “อยากตาย” กระบวนการในระยะนี้ได้เปลี่ยนผ่านจากการรับรู้ปัญหา สู่อการสร้าง “พื้นที่แห่งการโอบอุ้ม” (Holding Space) เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เผชิญหน้าและคลี่คลายประสบการณ์ภายในที่ซับซ้อน ซึ่งก่อนหน้านี้ไม่สามารถสื่อสารออกมาเป็นคำพูดได้

1) **การ์ดฤดูฝน:** สะพานเชื่อมสู่บาดแผลที่ถูกปิดตายการใช้เครื่องมือ การ์ดฤดูฝน (Monsoon Cards) ทำหน้าที่เป็นสื่อกลางเชิงสัญลักษณ์ที่ช่วยลดกลไกการป้องกันตนเอง ในกรณีศึกษา นี้ การ์ดแต่ละใบไม่ได้เป็นเพียงคำแทนอารมณ์ แต่คือตัวกลางที่ช่วยขุดค้น “สภาวะบอบซ้ำทางจิตใจสะสม” (Cumulative Trauma) ทั้งจากการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักและการถูกตราหน้าจากสังคม เครื่องมือนี้ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถเชื่อมโยงภาพเหตุการณ์ในอดีตเข้ากับความรู้สึกปัจจุบันได้อย่างปลอดภัย ลดข้อจำกัดของการสนทนาที่อาจรุกรานจิตใจมากเกินไป

2) **การรับฟังเชิงลึก:** ปฏิบัติการดูแลหัวใจที่บอบซ้ำ (Trauma-Informed Listening) เมื่อผู้สูงอายุเริ่มถ่ายทอดเรื่องราว กระบวนการการรับฟังเชิงลึก (Deep Listening) กลายเป็นกุญแจสำคัญในการสร้างความไว้วางใจ

● **การสร้างพื้นที่ปลอดภัย:** การรับฟังอย่างตั้งใจโดยไร้การตัดสินช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกถึงความเจ็บปวดของตนได้รับการยืนยัน (Validation)

● **การโอบรับความเปราะบาง:** นักสังคมสงเคราะห์ช่วยทำหน้าที่รองรับความรู้สึกบอบซ้ำให้ผู้สูงอายุกล้าที่จะเปิดเผยความกลัวและความต้องการที่ซ่อนอยู่ลึกที่สุด

3) **การวิเคราะห์ผ่านโมเดลภูเขาน้ำแข็ง:** จากพฤติกรรมสู่การคืนคุณค่าให้ตัวตนจากการสนทนาเชิงลึก สามารถวิเคราะห์ความเชื่อมโยงของระดับจิตใจตามแนวคิดซาเทียร์ได้ดังนี้

● **ระดับพฤติกรรม (Behavior):** การแยกตัวออกจากสังคมและการแสดงความจำนงว่าอยากตาย

● **ระดับการรับรู้และบาดแผล (Perceptions/Feelings):** การรับรู้ที่ตนเองเป็นภาระและเป็น ที่รังเกียจของชุมชน ซึ่งเป็นบาดแผลทางใจที่กัดกินความสุข

● **ระดับความต้องการเชิงลึก (Yearnings):** ภายใต้ท่าทีที่ปฏิเสธสังคม คือเสียงเรียกร้องหา ความรัก การยอมรับ และการถูกมองเห็นคุณค่า ในฐานะมนุษย์คนหนึ่ง

**บทสรุปของระยะที่ 2:** กระบวนการเปิดพื้นที่ความรู้สึกนี้คือจุดเปลี่ยนสำคัญ (Turning Point) ที่ช่วย ละลายความแข็งกระด้างของบาดแผลทางใจ เมื่อผู้สูงอายุตระหนักว่าความทุกข์ที่ตนแบกรับได้รับการรับฟังและ โอบอุ้ม ความกดดันทางอารมณ์จึงเริ่มคลี่คลาย กระบวนการนี้ไม่เพียงแต่ช่วยเยียวยาตัวตนในระดับปัจเจก แต่ยังเป็นรากฐานสำคัญในการเตรียมความพร้อมเพื่อสร้างความเข้าใจร่วมกับชุมชนในระยะต่อมา

### ระยะที่ 3 : การฟื้นฟูสัมพันธภาพและการสร้าง “ชุมชนกรุณา” (Social Restoration and Building a Compassionate Community)

ภายหลังจากสภาวะภายในได้รับการโอบอุ้มในระยะที่ 2 พบว่าอุปสรรคสำคัญที่ขัดขวางการเข้าถึง ความหมายของชีวิตในมิติสังคมคือ “การถูกตีตราทางสังคม” (Social Stigma) ความเข้าใจผิดที่ว่าโรคเมเร็งเป็น โรคติดต่อได้กลายเป็นกำแพงล่องหนที่แยกส่วนผู้สูงอายุออกจากชุมชน นำไปสู่สภาวะโดดเดี่ยวที่สร้างความทุกข์ ทรมานยิ่งกว่าความเจ็บปวดทางกาย

#### 1) กิจกรรม “มะเร็งไม่กินใจ”: ปฏิบัติการทลายมายาคติด้วยพลังแห่งเรื่องเล่า

การออกแบบกิจกรรมกลุ่ม “มะเร็งไม่กินใจ” ไม่ได้เป็นเพียงการให้ความรู้ทางการแพทย์ แต่คือการสร้าง “พื้นที่แห่งการสื่อสารเชิงลึก” ในระดับชุมชน กิจกรรมนี้เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้เปลี่ยนบทบาทจาก “ผู้ป่วย” สู่ “ผู้เล่าเรื่อง” (Storyteller) เพื่อถ่ายทอดประสบการณ์ความเจ็บปวดและความเหงาจากการถูกเข้าใจผิด กระบวนการเล่าเรื่อง (Narrative) นี้ช่วยให้เพื่อนร่วมชุมชนก้าวข้ามความกลัวและอคติ สู่ความเข้าใจในมิติความ เป็นมนุษย์

#### 2) การสร้างสะพานแห่งความเห็นอกเห็นใจ (The Bridge of Empathy)

กระบวนการแลกเปลี่ยนเรื่องเล่าทำหน้าที่เป็น “สะพานเชื่อมใจ” ที่ลดทอนการตีตราอย่างเป็นรูปธรรม เมื่อสมาชิกในชุมชนรับรู้ถึงผลกระทบทางใจที่ผู้สูงอายุเผชิญ บรรยากาศทางสังคมได้เปลี่ยนผ่านจากความระแวง และการหลีกเลี่ยง สู่ความเห็นอกเห็นใจและการยอมรับ การสนับสนุนจากเพื่อนร่วมชุมชนเปรียบเสมือน “อาหาร ใจ” ที่เข้าฟื้นฟูสัมพันธภาพทางสังคมและลดทอนความรู้สึกโดดเดี่ยวที่เคยฝังรากลึก

#### 3) สู่ความยั่งยืนของชุมชนกรุณา

ผลการศึกษาสະท้อนให้เห็นว่าการเยียวยาผู้สูงอายุระยะท้ายไม่ได้จำกัดอยู่เพียงระบบสาธารณสุข แต่คือ ความรับผิดชอบร่วมกันของทุกคน การเปลี่ยนผ่านบรรยากาศภายในสถานสงเคราะห์ จากการรังเกียจสู่การโอบ กอด คือหัวใจสำคัญของ ชุมชนกรุณา (Compassionate Community) ที่คืนศักดิ์ศรีและควมมีคุณค่าให้กับ ผู้สูงอายุในช่วงบั้นปลายของชีวิต

**บทสรุปของระยะที่ 3:** การฟื้นฟูความสัมพันธ์ทางสังคมในครั้งนี้ไม่ได้ช่วยเพียงแค่ลดความเหงา แต่คือการ คืน “ที่ยืน” และ “ความหมายของการมีชีวิตอยู่” ให้แก่ผู้สูงอายุ เมื่อหัวใจได้รับการเติมเต็มด้วยมิตรภาพและการ ยอมรับ ทุกวันของคุณยายจึงกลายเป็นช่วงเวลาที่เปี่ยมด้วยคุณค่า ทำให้ผู้สูงอายุสามารถกลับมาปฏิบัติสัมพันธ์กับ ชุมชนและรับรู้คุณค่าในชีวิตของตนอีกครั้ง



### อภิปรายผล

ผลการศึกษาจากกรณีศึกษา “มะเร็งไม่กินใจ” สะท้อนให้เห็นว่าความเหงาในผู้สูงอายุระยะท้ายมิใช่เพียงสภาวะทางอารมณ์ที่เกิดจากการอยู่ลำพัง แต่เป็นประสบการณ์ทางจิตสังคมที่มีพลวัตและซับซ้อน ซึ่งสัมพันธ์อย่างยิ่งกับการสูญเสียสัมพันธ์ที่มีความหมายและการนิยามคุณค่าในตนเองใหม่ในวาระสุดท้าย ประเด็นที่น่าสนใจจากการศึกษามีดังนี้

#### 1. โครงสร้างความเหงาและผลกระทบของ "ตราบาปทางสังคม"

ความเหงาของผู้สูงอายุในกรณีศึกษานี้มิได้เป็นเพียงสภาวะทางอารมณ์เชิงเดี่ยว แต่มีลักษณะเป็น “ความทุกข์พหุมิติ” (Multidimensional Suffering) ที่มีรากฐานมาจากประสบการณ์ความสูญเสียแบบทวีคูณ (Cumulative Loss) ทั้งในมิติของบุคคลและสถานะทางสังคม ซึ่งสามารถอธิบายผ่านกรอบแนวคิดของ Weiss (1973) ได้อย่างชัดเจน ดังนี้

- **ความเหงาทางอารมณ์ (Emotional Loneliness):** เกิดจากการขาดความผูกพันที่ใกล้ชิดอย่างฉับพลันจากการเสียชีวิตของคู่ชีวิต ซึ่งเดิมเป็นบุคคลสำคัญที่ให้การสนับสนุนทั้งด้านอารมณ์และการดำเนินชีวิต การสูญเสียนี้ทำให้ผู้สูงอายุขาดความมั่นคงภายในและสูญเสียเข็มทิศในการดำเนินชีวิตช่วงบั้นปลาย

- **ความเหงาทางสังคม (Social Loneliness):** เกิดจากการขาดเครือข่ายความสัมพันธ์ที่เกื้อกูล โดยในกรณีนี้ถูกซ้ำเติมด้วยการลดทอนบทบาทตนเองในครอบครัวเนื่องจากความกังวลเรื่องการเป็นภาระ และการถูกกีดกันจากกลุ่มเพื่อนในสถานสงเคราะห์

ข้อค้นพบที่มีนัยสำคัญยิ่ง (Significant Finding) จากกรณีศึกษานี้ที่ควรค่าแก่การพิจารณาเชิงลึกคือ

#### - ผลกระทบของสถาบันและวาทกรรม "คนไร้ที่พึ่ง"

การเปลี่ยนผ่านจากการเป็นบุคคลที่เคยพึ่งพาตนเองได้ สู่อการเป็นผู้อาศัยในสถานสงเคราะห์ซึ่งในอดีตนิยามว่า “คนไร้ที่พึ่ง” มิได้เป็นเพียงการย้ายสถานที่ แต่คือการถูกลดทอนศักดิ์ศรีและคุณค่าในตนเองผ่านชื่อเรียกและภาพลักษณ์ของหน่วยงาน วาทกรรมดังกล่าวได้กลายเป็นตราบาป (Stigma) ที่ตีตราลงบนตัวตนของผู้สูงอายุ ทำให้เกิดความรู้สึกด้อยค่าและแปลกแยกจากสังคม

## - ภาวะ "ตายทางสังคม" (Social Death) จากมายาคติเรื่องโรคมะเร็ง

ความเข้าใจผิดที่ว่าโรคมะเร็งเป็นโรคติดต่อได้สร้างภาวะการถูกปฏิเสธอย่างรุนแรงจากชุมชน แม้ร่างกายจะยังมีลมหายใจ แต่การถูกเหมินเฉยและรังเกียจทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกเหมือนตนเองไม่มีตัวตนในเชิงสังคม ซึ่งเป็นความทุกข์ที่ลึกซึ้งยิ่งกว่าความเจ็บปวดทางกาย

### - คุณภาพของความสัมพันธ์เหนือกว่าปริมาณ

ข้อค้นพบนี้ต่อกัยว่า ความเหงาในผู้สูงอายุไม่ได้ขึ้นอยู่กับ "จำนวน" ของปฏิสัมพันธ์หรือการอยู่ท่ามกลางคนหมู่มาก แต่ขึ้นอยู่กับ "คุณภาพ" และ "ความหมาย" ของความสัมพันธ์ในบริบทนั้น ๆ การมีตัวตนและได้รับการยอมรับจากผู้อื่นจึงเป็นปัจจัยหลักในการคืนความหมายของชีวิตให้กับผู้สูงอายุระยะท้าย

## 2. กระบวนการ "ละลายน้ำแข็ง" ผ่านสัญลักษณ์และการรับฟังเชิงลึก (The Iceberg Melting Process through Symbolism and Deep Listening)

ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่าพฤติกรรมการแยกตัว (Withdrawal) หรือการแสดงความจำนนว่าอยากตายนั้น เป็นเพียง "ส่วนยอดของภูเขาน้ำแข็ง" (The Tip of the Iceberg) ซึ่งเป็นยอดเขาน้ำแข็งที่ถูกแช่แข็งด้วยความบอบช้ำทางจิตใจและความสิ้นหวัง กระบวนการละลายน้ำแข็งในระยะนี้จึงมีความสำคัญยิ่งในการเข้าถึงความจริงที่ซ่อนอยู่เบื้องหลังท่าทีเหล่านั้น โดยมีรายละเอียดเชิงวิเคราะห์ดังนี้

### 2.1 การใช้สัญลักษณ์ผ่าน "การ์ดฤดูฝน" สะพานเชื่อมสู่ความหมายที่ไร้คำพูด

ในการดูแลผู้ป่วยระยะท้าย การสื่อสารแบบตรงไปตรงมามากเผชิญกับกลไกการป้องกันตนเอง (Defense Mechanism) เนื่องจากความทุกข์นั้นรุนแรงเกินกว่าจะกลั่นกรองเป็นคำพูดได้ การใช้ "การ์ดฤดูฝน" (Monsoon Cards) จึงทำหน้าที่เป็น สภาวะสื่อกลาง (Transitional Object) หรือสะพานเชิงสัญลักษณ์ที่ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถถ่ายทอดประสบการณ์ภายในออกมาได้อย่างปลอดภัย

- การเลือกข้อความผ่านการ์ดช่วยลด "ระยะห่าง" ระหว่างผู้ป่วยกับความเจ็บปวด ทำให้เรื่องราวที่เล่าออกมาไม่ใช่การเผชิญหน้ากับบาดแผลโดยตรง แต่เป็นการเล่าผ่านสัญลักษณ์ของการ์ดที่เลือก

- กระบวนการนี้ช่วยให้สิ่งที่ "พูดไม่ออก" (Unspeakable) ค่อยๆ ปรากฏเป็นรูปธรรม นำไปสู่การทำความเข้าใจความรู้สึกที่ทับซ้อนกันอยู่ ทั้งความโหยหา ความโกรธ และความอาลัย

### 2.2 การรับฟังเชิงลึก: พื้นที่โอบอุ้มและการสร้างภาวะปลอดภัย (Holding Space)

เครื่องมือจะไร้ประสิทธิภาพหากขาดกระบวนการ การรับฟังเชิงลึก (Deep Listening) ซึ่งทำหน้าที่เป็น "เบ้าหลอม" (Container) ที่รองรับความเปราะบาง

- การฟังอย่างตั้งใจโดยไม่ตัดสิน (Non-judgmental) และการสะท้อนความรู้สึก (Reflection) ช่วยยืนยันว่าสิ่งที่ผู้สูงอายุเผชิญนั้นมีความหมายและได้รับการรับรู้

- พื้นที่นี้เองที่ช่วยให้ "น้ำแข็ง" แห่งความบอบช้ำเริ่มละลายออก เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้ระบายความอัดอั้นและลดความกดดันทางอารมณ์ที่สะสมมานาน

### 2.3 การเปลี่ยนผ่านสู่ "ตัวตน" (Transformation of the Self)

เมื่อวิเคราะห์ผ่าน Satir Iceberg Model จะพบว่าภายใต้ท่าทีปฏิเสธสังคม (พฤติกรรม) คือระดับชั้นที่ลึกซึ้งกว่า

- ความรู้สึกและการรับรู้ (Feelings & Perceptions): ความเจ็บปวดจากการถูกตีตราและความรู้สึกว่าเป็นภาระ

- ความต้องการเชิงลึก (Yearnings): เสียงเรียกหาพื้นฐานของมนุษย์ คือ ความรัก การยอมรับ และการถูกมองเห็นคุณค่า

กระบวนการละลายน้ำแข็งนี้จึงเป็น “จุดเปลี่ยน” (Turning Point) ที่สำคัญยิ่ง เพราะเมื่อความต้องการเชิงลึกได้รับการตอบสนองผ่านการรับฟังและการโอบอุ้ม ผู้สูงอายุจะเริ่มก้าวข้ามจากความรู้สึก “ไร้ค่า” สู่อุปการเข้าถึงศักยภาพภายใน (Inner Potential) การค้นพบคุณค่าในตนเอง (Self-worth) ในระดับที่ลึกที่สุดนี้เองที่เป็นกุญแจสำคัญในการคืนจิตวิญญาณและศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์กลับคืนมา ก่อนที่ชีวิตจะเคลื่อนสู่ปลายทางอย่างงดงาม

### 3. ชุมชนกรุณา: เมื่อ "ความเข้าใจ" คือกุญแจสำคัญสู่สัมพันธภาพที่เยียวยา (Compassionate Community: Understanding as the Catalyst for Healing Relationships)

กิจกรรม “มะเร็งไม่กินใจ” มิใช่เพียงกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ทั่วไป แต่คือการนำแนวคิด ชุมชนกรุณา (Compassionate Community) มาปฏิบัติจริงในบริบทของสถานสงเคราะห์ โดยมีหัวใจสำคัญคือการปรับเปลี่ยนกระบวนทัศน์จากการดูแลที่เน้นเฉพาะมิติทางการแพทย์ (Medical Model) สู่อุปการดูแลที่เน้นมิติจิตสังคมโดยชุมชนเป็นฐาน (Social Model) ซึ่งมีประเด็นเชิงวิเคราะห์ที่น่าสนใจดังนี้

#### 3.1 การคืนบทบาทการดูแลสู่สังคม (De-medicalization of Care)

แนวคิดชุมชนกรุณาเสนอว่าการดูแลผู้ป่วยระยะท้ายไม่ควรจำกัดอยู่เพียงหน้าที่ของบุคลากรทางการแพทย์เท่านั้น แต่ต้องเป็นความรับผิดชอบร่วมกันของทุกคนในชุมชน การที่สมาชิกในสถานสงเคราะห์เข้ามามีส่วนร่วมในการรับฟังและโอบอุ้มคุณยายสะท้อนถึงการสร้างเครือข่ายความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกันเอง (Natural Support System) ซึ่งช่วยลดช่องว่างของความโดดเดี่ยวที่ระบบบริการทางการแพทย์ทั่วไปอาจเข้าไม่ถึง

#### 3.2 พลังแห่งการเล่าเรื่องเพื่อลดมายาคติ (The Power of Narrative and Stigma Reduction)

การเปิดพื้นที่ให้คุณยายเล่าเรื่องชีวิต (Narrative) ผ่านเรื่องราว “มะเร็งไม่กินใจ” ทำหน้าที่เป็นเครื่องมือสื่อสารที่ทรงพลังในการลดมายาคติ (Myth) เกี่ยวกับโรคมะเร็ง

- การเปลี่ยนจาก "ผู้ป่วย" เป็น "เจ้าของเรื่องเล่า": คุณยายไม่ได้เล่าเพียงความเจ็บป่วย แต่เล่าถึงความเหงาและความสูญเสีย ซึ่งเป็นประสบการณ์ที่เพื่อนผู้สูงอายุคนอื่นสามารถเชื่อมโยงถึงกันได้ (Common Humanity)

- การลดการตีตราทางสังคม: เมื่อ "ความลับ" ของความป่วยไข้ถูกเปลี่ยนเป็น "ความเข้าใจ" มายาคติเรื่องโรคติดต่อจึงถูกแทนที่ด้วยความเห็นอกเห็นใจ (Empathy) นำไปสู่การยุติภาวะการถูกกีดกันทางสังคมที่เป็นต้นเหตุหลักของความเหงา

#### 3.3 จากภาวะ "หลีกเลี่ยง" สู่ "การโอบอุ้ม" (From Avoidance to Solidarity)

การเปลี่ยนแปลงบรรยากาศทางสังคมภายหลังกิจกรรมถือเป็นบทพิสูจน์ที่จับต้องได้ของสัมพันธภาพที่เยียวยา (Healing Relationships)

- การฟื้นฟูศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์: การกอดและการเอ่ยคำขอโทษจากเพื่อนร่วมชุมชน (สถานสงเคราะห์) คือการคืนสิทธิในการมีตัวตนและมีที่ยืนให้กับผู้สูงอายุ

- การเปลี่ยน "วันสุดท้ายที่โดดเดี่ยว" ให้เป็น "วันสุดท้ายที่งดงาม": ผลการศึกษาพิสูจน์ว่า แม้โรคร้ายจะกัดกินอวัยวะในร่างกาย แต่หาก "หัวใจ" ได้รับการเติมเต็มด้วยความรักและมิตรภาพที่แท้จริง ผู้สูงอายุย่อมสามารถก้าวข้ามความเหงาและค้นพบความหมายที่ลึกซึ้งของชีวิตได้จนวินาทีสุดท้าย

## บทสรุป

การศึกษาระณีศึกษา “มะเร็งไม่กินใจ” แม้จะเป็นกรณีศึกษาเพียงรายเดียว ที่ไม่สามารถสรุปทั่วไปกับ ผู้สูงอายุทุกกลุ่มได้ แต่ก็ เป็นบทพิสูจน์หนึ่งที่ชัดเจนว่าความเหงาในผู้สูงอายุระยะท้าย มิใช่เพียงสภาวะทางอารมณ์ ส่วนบุคคล แต่เป็นปรากฏการณ์ทางจิตสังคมที่มีความซับซ้อนและมีพลวัต ซึ่งสัมพันธ์อย่างยิ่งกับการสูญเสีย ความสัมพันธ์ที่มีความหมาย การพังทลายของเครือข่ายทางสังคม และการสั่นคลอนของคุณค่าในตนเองในช่วง สุดท้ายของชีวิต การศึกษานี้ได้ฉายภาพให้เห็นว่าความทุกข์ทรมานของผู้สูงอายุมีความเชื่อมโยงอย่างเหนียวแน่น ระหว่างมิติทางอารมณ์และมิติทางสังคม ซึ่งส่งผลโดยตรงต่อคุณภาพชีวิตและศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์

### หัวใจสำคัญของกระบวนการเปลี่ยนผ่าน

ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่าประสบการณ์ของผู้สูงอายุสามารถสรุปเป็นกระบวนการเยียวยาที่มีนัยสำคัญ 3 ระยะ

- **ระยะการเผชิญความโดดเดี่ยว:** ที่มีรากฐานมาจากความสูญเสียสะสมและการถูกตีตราจากมายาคติ เรื่องโรคมะเร็ง จนนำไปสู่ภาวะการแยกตัวจากสังคมอย่างรุนแรง

- **ระยะการเปิดพื้นที่แห่งความไว้วางใจ:** ผ่านการใช้เครื่องมือ การ์ดฤดูฝน (Monsoon Cards) และ กระบวนการ การรับฟังเชิงลึก (Deep Listening) ซึ่งทำหน้าที่เป็นสะพานเชื่อมให้ผู้สูงอายุได้สะท้อนบาดแผล ภายในและค้นหาการยอมรับออกมาได้อย่างปลอดภัย จนสัมผัสได้ว่าเรื่องราวของตนมีคุณค่าและมีผู้รับฟัง

- **ระยะการสร้างสังคมแห่งความกรุณา:** ผ่านกิจกรรมกลุ่มที่เปลี่ยนสถานะจากผู้ป่วยผู้เฒ่าเรื่อง เพื่อทำลายกำแพงแห่งความเข้าใจผิดและสร้างความเห็นอกเห็นใจ (Empathy) ให้เกิดขึ้นในชุมชนผู้สูงอายุ ส่งผลให้ เกิดการฟื้นฟูสัมพันธ์ภาพและการกลับมาใช้ชีวิตในสังคมอีกครั้ง

### บทเรียนสู่การพัฒนากระบวนการดูแลระยะท้าย

ข้อค้นพบจากการศึกษานี้เน้นย้ำว่า การดูแลผู้สูงอายุในวาระสุดท้ายไม่อาจหยุดอยู่เพียงการบรรเทา ความเจ็บปวดทางกาย (Physical Care) แต่จำเป็นต้องให้ความสำคัญกับ มิติทางจิตใจและสังคม (Psychosocial Dimension) ควบคู่กันไป การสร้างพื้นที่แห่งการรับฟัง การยอมรับ และความเข้าใจในระดับชุมชน คือปัจจัยชี้ขาด ที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุก้าวข้ามความเหงาและค้นพบความหมายของชีวิตในช่วงบั้นปลาย แนวทางนี้คือหัวใจสำคัญ ของการพัฒนากระบวนการดูแลที่เน้นความเป็นมนุษย์และการมีส่วนร่วมของชุมชนอย่างแท้จริง

ในท้ายที่สุด ประสบการณ์จากกรณีศึกษานี้ได้ทิ้งบทเรียนสำคัญผ่านถ้อยคำที่สั้นกระชับใจว่า “**แผลที่หลัง...ยังไม่เจ็บเท่าความเหงา**” คำกล่าวนี้เตือนใจเราว่า ความทุกข์ที่ลึกซึ้งที่สุดอาจไม่ใช่ความเจ็บป่วยทาง กาย แต่คือภาวะการถูกโดดเดี่ยวทางจิตวิญญาณ การเปิดพื้นที่แห่งความกรุณาในชุมชนจึงไม่ใช่เพียงทางเลือก แต่ เป็น “กุญแจสำคัญ” ที่จะช่วยให้มนุษย์คนหนึ่งสามารถก้าวผ่านความมืดมิดของความเหงา เพื่อพบกับแสงสว่างแห่ง ความหมายและจากไปอย่างมีศักดิ์ศรีในช่วงท้ายของชีวิต

### ข้อเสนอแนะเชิงนโยบายและแนวปฏิบัติ

จากการศึกษาผลลัพธ์ของกรณีศึกษา “มะเร็งไม่กินใจ” สามารถสรุปแนวทางเพื่อนำไปสู่การพัฒนา คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ได้ดังนี้

#### 1. การบูรณาการเครื่องมือสื่อสารเชิงเยียวยาสู่ระบบสวัสดิการผู้สูงอายุแบบองค์รวม

หน่วยงานที่ดูแลผู้สูงอายุควรพิจารณานำเครื่องมือสื่อสารเชิงเยียวยา (Therapeutic Communication Tools) เช่น “การ์ดตุ๊กตุน” มาใช้เป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการประเมินและดูแลผู้สูงอายุอย่างเป็นระบบ

1.1 เป็นสื่อกลางลดกำแพงทางใจ: เครื่องมือเหล่านี้ช่วยเปิดพื้นที่ปลอดภัยให้ผู้สูงอายุที่เผชิญภาวะเจ็บป่วยเรื้อรังหรือระยะท้าย สามารถสื่อสารความรู้สึกที่ซับซ้อนออกมาได้ง่ายกว่าการสนทนาโดยตรง

1.2 สนับสนุนการประเมินมิติจิตวิญญาณ: ช่วยให้ผู้ดูแลเข้าถึงความต้องการเชิงลึก (Inner Needs) และความหมายของชีวิตในมุมมองของผู้สูงอายุ เพื่อนำไปสู่การออกแบบแผนการดูแลที่ตอบโจทย์ความเป็นมนุษย์อย่างแท้จริง

## 2. พัฒนาทักษะการรับฟังเชิงลึกของผู้ดูแลและบุคลากรด้านสังคมสงเคราะห์

การรับฟังเชิงลึก (Deep Listening) ไม่ควรเป็นเพียงพรสวรรค์เฉพาะตัว แต่ต้องถูกยกระดับเป็น “สมรรถนะหลัก” (Core Competency) ของบุคลากรด้านสังคมสงเคราะห์และผู้ดูแล

2.1 สร้างพื้นที่แห่งความไว้วางใจ: การรับฟังอย่างตั้งใจโดยไม่ตัดสินช่วยลดความรู้สึกแปลกแยกและสร้างความรู้สึกมีคุณค่าให้แก่ผู้สูงอายุระยะท้ายที่มีปัญหาความกังวลเรื่องชีวิตและความตาย

2.2 การเรียนรู้เชิงประสบการณ์: ควรจัดให้มีการฝึกรอบมทักษะการสื่อสารเชิงเยียวยาอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้บุคลากรมีความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ที่เปราะบางและสร้างความเชื่อมั่นในสัมพันธภาพระหว่างผู้ดูแลกับผู้รับบริการ

## 3. สร้างพื้นที่การเรียนรู้ร่วมกันในชุมชนผู้สูงอายุ

หน่วยงานควรส่งเสริมกิจกรรมกลุ่มที่มุ่งเน้นการสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับสภาวะสุขภาพเพื่อลดความเข้าใจผิดและการกีดกันทางสังคม

3.1 การเรียนรู้ผ่านเรื่องเล่า (Narrative Practice): กิจกรรมในรูปแบบ “มะเร็งไม่กินใจ” ช่วยเปลี่ยนสถานะของผู้ป่วยจากการถูกตีตราสู่การเป็นผู้ถ่ายทอดประสบการณ์ ซึ่งช่วยสร้างความเห็นอกเห็นใจ (Empathy) ให้เกิดขึ้นในชุมชน

3.2 การฟื้นฟูปฏิสัมพันธ์: การเปิดพื้นที่เรียนรู้ร่วมกันจะช่วยให้ผู้สูงอายุกลับมาเป็นตัวตนและมีส่วนร่วมในชีวิตประจำวันอย่างปกติสุข ลดภาวะ “ตายทางสังคม” (Social Death) ได้อย่างมีนัยสำคัญ

## 4. การขับเคลื่อนกลไก “ชุมชนกรุณา” (Compassionate Community)

ควรผลักดันให้การดูแลผู้สูงอายุระยะท้ายเป็น “ภารกิจร่วมของชุมชน” ไม่ใช่เพียงภาระของระบบสาธารณสุขหรือสถาบันสวัสดิการเพียงอย่างเดียว

4.1 การสร้างเครือข่ายเกื้อกูล: สนับสนุนให้สมาชิกในชุมชน ทั้งเพื่อนผู้สูงอายุ ครอบครัว และอาสาสมัครมีส่วนร่วมในการโอบอุ้มและดูแลซึ่งกันและกัน

4.2 การเสริมสร้างความเข้มแข็งเชิงโครงสร้าง: หน่วยงานรัฐควรเป็นแกนกลางในการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการดูแลกันด้วยความกรุณา เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถใช้ชีวิตช่วงท้ายได้อย่างมีศักดิ์ศรีและความอบอุ่นภายในบ้านหรือสถานสงเคราะห์ที่เป็นเหมือนบ้าน

## บรรณานุกรม

- กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2565). *สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2565*. กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.
- เครือข่ายพุทธิกา และ Peaceful Death Thailand. (2563). *การ์ดฤดูฝน: เครื่องมือสื่อสารเพื่อการดูแลผู้ป่วยระยะท้าย* เครือข่ายพุทธิกา.
- สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. (2566). *รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2566*. มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ. (2563). *แนวทางการดูแลผู้ป่วยระยะท้ายแบบประคับประคอง*. สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ.
- Cacioppo, J. T., & Cacioppo, S. (2014). Social relationships and health: The toxic effects of perceived social isolation. *Social and Personality Psychology Compass*, 8(2), 58–72.
- Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Current Directions in Psychological Science*, 19(2), 93–98.
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: A meta-analytic review. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 227–237.
- Kellehear, A. (2005). *Compassionate cities: Public health and end-of-life care*. Routledge.
- Kellehear, A. (2013). Compassionate communities: End-of-life care as everyone's responsibility. *QJM: An International Journal of Medicine*, 106(12), 1071–1075.
- Satir, V., Banmen, J., Gerber, J., & Gomori, M. (1991). *The Satir model: Family therapy and beyond*. Science and Behavior Books.
- Saunders, C. (2001). The evolution of palliative care. *Patient Education and Counseling*, 41(1), 7–13.
- Victor, C. R., & Bowling, A. (2012). A longitudinal analysis of loneliness among older people in Great Britain. *Journal of Psychology*, 146(3), 313–331.
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. MIT Press.
- World Health Organization. (2020). *Palliative care*. WHO.